



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。風邪を予防するために、免疫力や抵抗力を高める献立にしました。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食卓番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩 炭水化物	みなさんへの ひとこと	
			おもに体をつくる もとなる食品		おもに体の調子を整える もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品					
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質				
2 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> 富士宮の日 </div> 	728 kcal 31.4 g 20.8 g 2.2 g 107.9 g	みかんはビタミンCが豊富で風邪予防に効果的です。そばろはご飯にかけて食べてみましょう。
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)					★ごはん					
	②	鶏と玉子のそばろ	とりにく ★たまごそばろ		さやいんげん	しょうが	さとう	ごめあぶら	さけ しょうゆ			
	①	宮汁	★ぶたにく ★とうふ みそ		★はねぎ ★にんじん	★だいこん こんいやく ★みかん	★さといも		いりこ			
3 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						767 kcal 31.5 g 27.6 g 2.9 g 105.1 g	今が旬のカリフラワーをクリーム煮にしました。しっかりと食べて、身体を温めたいですね。	
	-	パン					★パン					
	①	カリフラワーのクリーム煮	とりにく	★ぎゅうにゅう スキムミルク	★にんじん	たまねぎ ★カリフラワー	こむぎこ	バター ごめあぶら なまクリーム	しお こしょう ピジョン しるワイン			
	③	キャベツとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ	わかめ		★キャベツ ★きゅうり コーン		かんきつ ドレッシング	しお			
4 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						719 kcal 31.6 g 22.4 g 1.9 g 104.8 g	ごまおえには、すりごまと練りごまを使っています。ごまの皮は固く、消化しづらいため、することで効率よく栄養を吸収することができます。	
	-	ご飯					★ごはん					
	②	🍁白身魚の童田揚げ🍁	しろみぎかなの たつたあげ						だいたいあぶら			
	③	小松菜の胡麻和え			★こまつな ★にんじん	★もやし	さとう	ごま	しお しょうゆ			
5 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						733 kcal 33.0 g 19.3 g 2.8 g 112.0 g	ひじきは、漢字では鹿尾菜と書きます。これは、ひじきの見た目が、黒くて短い鹿(しか)の尾(お)に似ているからです。	
	-	ご飯					★ごはん					
	②	鶏肉の唐揚げ(2個)	とりにく			しょうが にんにく	でんぶん	だいたいあぶら	しょうゆ さけ			
	③	ひじき煮	ちくわ	ひじき	★にんじん さやいんげん	こんいやく しいたけ	さとう	ごめあぶら	しょうゆ			
6 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> スペイン献立 </div>	今日スペインをイメージした献立です。具だくさんのトルティージャと、にんにくがきいたサラダを楽しみましょう。	
	-	パン					★パン					
	②	トルティージャ	★たまご ワインナー	★ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	じゃがいも	なまクリーム	しお こしょう			
	③	ツナサラダ	まぐるあぶらづけ		★にんじん	★キャベツ		オイルソース	しお			
9 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> ふるさと給食の日 </div>	ぶたすき煮は、旬の白菜をたっぷり使います。白菜は甘辛い味付けにもぴったり野菜です。	
	-	う宮～米(きぬむすめ)					★ごはん					
	①	豚すき煮	★ぶたにく やきとうふ		★にんじん	★はくさい しらたき しめじ ★ねぶかねぎ	さとう		こんごうけずりぶし さけ しょうゆ			
	③	ごぼうの胡麻ドレッシング和え			★にんじん	ごぼう ★きゅうり		ごまドレッシング	しお			
10 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						731 kcal 33.0 g 21.1 g 2.9 g 108.5 g	旬のたらを揚げて、人気のパーベキューソースをかけました。	
	-	ご飯					★ごはん					
	②	🍁鱈のパーベキューソース🍁	たらでんぶんつき			にんにく りんご レモンかじゅう	さとう	だいたいあぶら	しょうゆ			
	③	ブロッコリーとチーズのサラダ		チーズ	ブロッコリー	★きゅうり コーン	さとう	ごめあぶら	しお す こしょう			
11 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう						799 kcal 38.7 g 25.2 g 3.2 g 107.4 g	チリビーンズは手作りのルウでこくを出します。調理員さんが50分くらいじっくり炒めて作ります。	
	-	パン					★パン					
	①	チリビーンズ	ベーコン だいたい ★ぶたにく		★にんじん トマト	にんにく たまねぎ グリーンピース	さとう こむぎこ	ごめあぶら バター	しお こしょう ピジョン あかワイン トマトケチャップ チリパウダー			
	③	コーンと枝豆のソテー	まぐるあぶらづけ		コーン	えだまめ		ごめあぶら	しお こしょう しょうゆ			

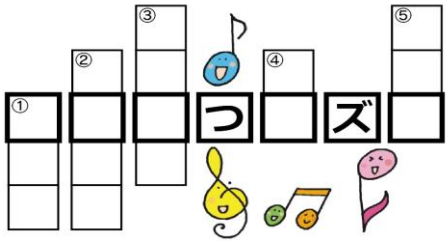
冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。太枠の中に言葉があらわれます。



- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。



※ 食物アレルギーのある方は、「詳細献立表」を併せてご確認ください ※

寒い時期に体が温まるように、冬野菜をたくさん取り入れました。風邪を予防するために、免疫力や抵抗力を高める献立にしました。



富士宮市立学校給食センター
TEL: 0544-59-2131

今月の旬の食材：たら さば れんこん だいこん かぶ こまつな ほうれんそう カリフラワー ブロッコリー はくさい りんご みかん

🍁 さかなの日は、ほねにきをつけて、よくかんで食べましょう 🍁

日曜日	食番号	こんだてめい	はたらき						調味料・その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩炭水化物	みなさんへのひとこと		
			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	炭水化物	脂質					
12 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							689 kcal 29.0 g 17.7 g 2.9 g 102.4 g	韓国のりは、ごま油と塩で味付けされた韓国の味付けのりです。給食の韓国のりは日本で作られたものです。	
	-	ご飯					☆ごはん						
	①	豆腐チゲ	☆ぶたにく みそ やきどうふ		★にんじん たら	しらたき ☆はくさい えのきたけ りんご しょうが にんにく ☆もやし ★ねぶかねぎ はくさいキムチ		さとう	こめあぶら ごま ぎょうざ	さけ しょうゆ トウバンジャン			
	③	キャベツとほうれんそうのナムル		わかめ	★ほうれんそう	★キャベツ		さとう	ごまあぶら	しお しょうゆ す			
13 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							838 kcal 30.0 g 24.8 g 3.1 g 129.3 g	今日は、1年間がんばったみなさんのために、シュガーパイをつけました。シュガーパイは、給食センターで手作りしました。	
	-	麦ご飯						☆むぎごはん					
	①	キーマカレー	☆ぶたにく	チーズ	★にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース		カレールー	こめあぶら	しお カレーコ ブイヨン チャツネ ウスターソース			
	③	海藻サラダ		わかめ		☆きゅうり コーン				しお あおじそドレッシング			
16 (月)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							701 kcal 31.3 g 21.6 g 2.5 g 101.8 g	冬至 今日21日は冬至です。昔から冬至には「ん」のく食べ物を食べると良いと言われています。今日の給食で、「ん」のつく食べ物は何でしょう。	
	-	うどん						☆うどん					
	①	うどんつゆ	とりにく あぶらあげ		★にんじん	しいたけ えのきたけ ★ねぶかねぎ		さとう でんぶん		だしこんぶ こんごうけずりぶし さけ みりん しょうゆ しお			
	③	キャベツの塩昆布和え		しおこんぶ		★キャベツ ☆きゅうり				ごま しお			
17 (火)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							806 kcal 32.8 g 26.3 g 2.0 g 112.0 g	鯖の味噌煮は、魚が苦手な人でも食べやすいと好評です。まずは一口、チャレンジしてみましょう。	
	-	う宮～米(富士宮産コシヒカリ)							★ごはん				
	③	鯖の味噌煮	さばのみそに										
	②	切干大根の煮物	あぶらあげ		★にんじん	しいたけ きりぼしだいこん		さとう	こめあぶら	さけ しょうゆ			
18 (水)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							740 kcal 26.6 g 18.3 g 2.3 g 121.9 g	ごぼうには食物繊維が多く含まれており、かみごたえがあります。よくかむことを意識してみましょう。	
	-	ご飯							☆ごはん				
	②	鯖フライ	さけフライ							だいたいあぶら			
	③	金平ごぼう	さつまあげ		★にんじん	ごぼう		さとう	こめあぶら	しょうゆ みりん			
19 (木)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							818 kcal 30.7 g 35.9 g 3.5 g 97.4 g	今日のマカロニサラダには、ほんの少しカレー粉を入れました。いろいろな風味を味わいましょう。	
	-	減量黒糖パン							☆こくとうパン				
	②	肉団子のトマトソースかけ(3個)	にくだんご		トマト	たまねぎ		さとう		トマトケチャップ あかワイン ちゅうのソース トマトフォンデュ			
	③	マカロニのカレーマヨネーズサラダ		★マカロニ		☆きゅうり コーン		マカロニ	こめあぶら	マヨネーズ			しお カレーコ
20 (金)	-	牛乳		★ぎゅうにゅう							732 kcal 30.6 g 23.2 g 2.2 g 105.5 g	寒くなると冷たい牛乳が飲みにくいという声があります。そんな時は、少しずつゆっくり飲んでみましょう。	
	-	ご飯							☆ごはん				
	②	松風焼き	とりにく みそ			しょうが たまねぎ		でんぶん さとう	ごま	しょうゆ さけ			
	③	キャベツとひじきの和え物	まぐるあぶらづけ	ひじき	★にんじん	★キャベツ		さとう	こめあぶら	しお しょうゆ す しお			
①	沢煮椀	☆ぶたにく		★にんじん ★こまつな	しいたけ たけのこ ごぼう ☆だいこん				だしこんぶ こんごうけずりぶし みりん さけ しお うすくちしょうゆ				

寒さに負けない！
冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために、手洗い・うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食べ過ぎには気をつけましょう。

